



大切なお客様に毎月お届け致します!

スタッフたちより当社のお客さまへ

皆様どのようにお過ごしでしょうか? 2月から北海道もコロナウイルスの影響で緊急事態宣言を発令し、休校や各種イベント自粛など、様々な影響を及ぼしております。日を迫うことに、感染症者数が増えてきており、国難ともいえる程の事態に発展してきております。当社のスタッフ達に、感染症にならないように、会社でも、次亜塩素酸水の除菌加湿器の導入をしました。少しは、塩素の匂いが気になる人もいますが、医療機関などでは、導入されてい

るようです。今は、自己防衛をしつつ、耐え忍ぶ時期にある気がします。

当社のお客様からも、いろいろな所で不自由をされているとお声をお聞きます。

目には見えないウイルスとの闘い。一日でも早く、収束することを望みます。

最後に、先月当社に一本の電話が入りました。電話の御相手は、以前工事させて頂きましたお客様からの感謝の気持ちです。「今回の緊急事態宣言で外出自粛がなされている中、家にいることが多くなり、ユウケンさんからのニュースレターをじっくり読ませてもらい、真心こもった手作りで温かい内容に少し元気を頂きました」と言われておりました。今はたいへんな時期と察しますが、当社のニュースレターを通じて、少しでもホッとできる時間ができるように、これからもニュースレターをお届けします。

住まいのユウケンスタッフ一同

しあわせの声

工事をさせて頂き誠にありがとうございました。お客様からのお声が当社の全てです!

8年前に26年落ちの中古住宅を購入。その年1度雨漏りが発生し、そのおかげで何軒か壊れてしまったか? 1年6ヵ月前から、お風呂場お風呂が布漏りが発生しもう限界を感じ、屋根を修繕しようと思いつきました。
「ユウケン」さん4社と話をし、電話する回数後、社長さんと部長さんから、笑顔と笑い声の絶えたい柄の良さを感心して「ユウケン」さんに決めました。
屋根の施工に関して他社より優れた工法を取り入れていると信頼できる説明を納得しました。
職人さんの仕事丁寧で、しっかりと仕上げで大変満足しています。
これから、玄関をリフォームを考えています。是非「ユウケン」さんに、お願ひしようと思っています。

お客様の声

(札幌市西区 S様邸)



理想の
“美ボディ”を
手に入れよう!

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、
美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

“足上げ”で下半身をシェイプ!



ダイエットをしても、なかなか引き締まらないのが下半身。特に暖かい季節になり、服装が薄着になってくると、足のむくみやポッコリお腹などが気になります。下半身のシェイプアップには、腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えることが効果的です。腸腰筋とは、腰椎や骨盤と太ももの骨をつなぐ、体の表面からは見えないインナーマッスルと呼ばれる深層の筋肉で、ボディラインや姿勢、運動能力にもかかわります。

腸腰筋を鍛えるには、足を上げ下げするだけの簡単なエクササイズでOK。まっすぐ立ち、片足ずつ



ひざを曲げてゆっくりと上げ下げします。サッカーのリフティングのような動きをイメージしてください。右足2回、左足2回と交互に上げて、10セット続けましょう。そんなに高い位置まで上げなくてもよいのですが、腰を落とさないように、体を上に引き上げるイメージで、足を上げる

ときに息を吸い、足を下ろすときにフーッと息を吐きます。頭を動かさないように心がけ、おへその下あたりに意識を持ってくるとバランスがとりやすくなります。ポイントは、ゆっくり行うこと。足をゆっくり上げ下げすることで股関節がしっかり動き、腸腰筋が活性化されます。座って行う場合は、硬めの椅子を使いましょう。

足を上げ下げするだけなので、あまり運動という感覚はなく、気軽に続けることができると思いますが、実は腹筋や背筋も使うので、姿勢を良くすることにもつながります。エクササイズを続けていくことで、インナーマッスルが鍛えられ、アンチエイジング効果や体の回復力も高まります。下半身のシェイプアップとともに、健康な体づくりのために、ぜひ毎日のエクササイズに取り入れてみてください。



長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スロウウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」で「顔」美やせ!!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>



「たった6歩で疲たせり 腰痛 ひざ痛を防ぐ スロウウォーキングDVDブック」
長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)

ウイルスは小さい??

ウイルスはたいへんのに対して、咳やくしゃみ等の症状のある人はマスクすることで、飛沫粒子が大きくなるので防げるとの事です。

でも、マスクがなかなか手に入らない場合はどうするの?

いろいろ調べてみましたが、家庭にあるもので代用している方もいましたのでご紹介したいと思います。

《ティッシュ》

いまや生活必需品のティッシュですが、戦時中は軍用マスクのフィルターとして重宝されていたようです。

《作り方》

- ① ティッシュをじゃばらに折る。(2,3枚重ねると強度が増します。)
- ② 両端に輪ゴムを巻き込むようにしてホッチキスでとめる。たったこれだけです。花粉もブロックで保湿性も高いです。

ふくらはぎのマッサージで血のめぐりを良く

体にいいことはじめよう



ふくらはぎは重力によって足にたまった血液を心臓に戻すポンプのような働きをしています。そのため、第二の心臓とも呼ばれています。

ふくらはぎをマッサージすると、筋肉がほぐれて血のめぐりが良くなり、不要な水分や老廃物の排出がスムーズになります。冷え性や足のむくみが解消され、肌の調子も整います。また、免疫力も高まるため、風邪もひきにくくなります。

マッサージは、アキレス腱を両手でつかみ、ひざ裏に向かって押し上げます。これを数回繰り返します。血液が心臓へ戻るよう足首から膝の方向に向かって行いましょう。足首を回したり、かかとを床につけたまま、つま先を上げ下げするのもおすすめです。



頭の体操! 間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ! チャレンジしてみてくださいね!

答えは裏を見てニャー





教えて!!地域情報

来庁せずにできる手続き・期限を延長する手続き

戸籍や住民票の請求手続きなど、区役所などに来なくても郵送でできる手続きや、期限を延長する手続きをご案内しております。(令和2年3月10日現在)

※情報は随時、追加・更新いたします。詳細は、各区役所担当部署・札幌市役所まで、ご連絡下さい。不特定多数の方が集まることで、新型コロナウイルスの感染拡大のおそれがあることから、窓口に来なくてもできる手続きについては、郵送等の手段をご利用くださいますよう、ご協力をお願いいたします

戸籍・住民票・証明

郵送等による証明請求(住民票・戸籍関係)

郵送による転出届

市税の証明の郵送請求

転入届の届け出期間延長

福祉・介護・国民健康保険

郵送による介護保険制度の各種申請手続き

郵送による障害福祉サービス等の申請手続き

札幌市国民健康保険資格証明書をお持ちの方への短期被保険者証の郵送交付

子育て

郵送による認可保育所等の入所申請等

郵送による児童手当、児童扶養手当及び災害遺児手当の請求・届出

ひとり親家庭自立支援給付金等の手続き期限の一部延長

税金

市民税・道民税(個人住民税)申告書の提出期限の延長

(令和2年4月16日(木曜日)まで)

■企画・編集・発行■

株式会社 住まいのユウケン

〒007-0850

札幌市東区北50条東7丁目7-8 第2北舗ビル1F

無料通話 0120-770-071

F A X (011)-743-6405



住まいのユウケン

検索



ほうじ茶を楽しみませんか？

地味なイメージのほうじ茶ですが、香りが良く、コンプレックスをまっかつ
 アレンジもいろいろのび、ぜひ楽しんでみてください。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ほうじ茶」です。

地味なイメージのほうじ茶ですが、今や、大手カフェチェーンなどでほうじ茶ラテが登場。タピオカドリンクにもほうじ茶フレイブが出るなど、ここところ、ほうじ茶がちよつとした人気に。カフェインが少ないので、小さい子どもや妊婦さんなど、幅広く楽しめますし、香ばしい香りや、テアニンという成分がリラックスをもたらすので、夜寝る前にはちよつとするのにもおすすめです。

淹れ方は単純明快！ 自家製もできますよ

そもそもほうじ茶は、番茶など緑茶葉を深い茶色になるまで煎ったお茶のこと。淹れ方もとても簡単です。急須の大きさによって、ティー Spoon 2〜3杯のほうじ茶葉を入れ、沸騰したての熱湯をお好みの量注ぐだけ！30秒ほど置いてから、



湯のみなどに注げば完成です。また、緑茶葉があれば、おうちでつくることができるですよ。



さっぱりとした飲み口なので、脂っこい食事の後にも良いですね♪

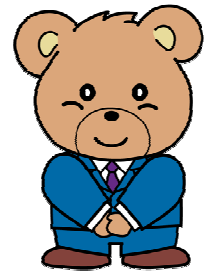
ためにも3日〜1週間程度で飲み切ってくださいね。

人気のラテや料理に アレンジしてみよう！

ちよつと人気のほうじ茶ラテも家でつくってみましょう！

鍋に30〜40℃のお湯を入れ、ほうじ茶の茶葉を入れて濃めに煮出します。そこへ牛乳をお好みで50〜100ccを加え、沸騰しないように鍋をゆらしながら温める。砂糖をお好みの量加え、かき混ぜて茶葉を濾せば出来上がり♪

牛乳を豆乳に変えても良いですし、ラテの上に泡立てた生クリームを乗せれば、見た目も豪華でちよつとぜいたくな気分。また、濃いめのほうじ茶ラテと氷を一緒にミキサーにかければ、ほうじ茶フラペチーノに



もなります！自分流にアレンジして楽しめるのも良いですね。



ほうじ茶ラテはティーバッグを使う場合、糸を切って鍋で泳がせるように煮出すと良いですよ

お料理に活かしてみるのもおすすめです！

簡単なのはゼリー。ほうじ茶が温かいうちに砂糖と水でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、器に注いで冷蔵庫で冷やせば完成！こちらも生クリームやアイスクリームをプラスして楽しめますよ。
 また、ホットケーキミックスと牛乳、卵にほうじ茶を加えて焼けば、

新型コロナウイルスの影響で、自粛・在宅勤務など、生活が乱れてきておりますが、みんなで力を合わせて、この困難を乗り越えていきましょう。私たちも少しでも、お客様に役に立てるようこれからも頑張っていきます。



材料はお好みで調整してくださいね

ほうじ茶を使った煮豚もおススメ！豚ブロック肉にフォークで適当に穴をあけ、表面に焼き色をつけたら、ほうじ茶としょうゆ、みりん、酒を肉がひたひたになる程度に入れて煮ればOKです。ぜひお試しください！

ほうじ茶がほんのり香るホットケーキの出来上がり♪ほうじ茶を入れることで甘みを少しプラスしたほうが良いので、お砂糖を調整して加えてみてください。

住まいのユウケンに住まいるユウケンは

- 外壁工事
- サイディング
- 屋根工事
- 雨漏り・すがもり
- スノーダクト
- 屋根改修
- 増改築工事
- 間取り変更
- 断熱・結露
- 耐震工事
- 浴室工事
- 台所工事
- トイレ工事
- 給湯ボイラー
- 配管工事
- 排水工事
- 塗装工事
- 窓サッシ取替
- 玄関ドア
- 玄関フード
- 内装工事
- 内部改修工事
- バリアフリー
- 左官タイル
- 建具工事
- エクステリア
- 断熱サンルーム
- 防水工事
- 舗装・土木
- 建具一式
- 網戸取替
- 営繕工事
- 門扉・土留
- 物置工事
- 他の工事

◎小さな工事・大きな工事まで工事を承っています！！